# فواید تمرین تن ارامی و خود هیپنوتیزم

# برای کسب ارامش و موفقیت



**وب سایت گروه موفقیت شاهرخی**

[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)



**روش های اجرای تمرین( تن آرامی ) یا خود هیپنویتزم خفیف**



## تمرینات شل کننده ( تن آرامی ) برای کاهش استرس

**به پاهای خودتان نگاه کنید. پنجه پا را جمع کند و انقباض عضلانی را بررسی کنید. سپس پنجه پا را بحالت اولیه برگردانید و یکبار دیگر این کار را تکرار کنید. سپس بمدت 30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.**

**پاها را بطرف بالا، بطرف صورت ببرید و سپس انقباض عضلانی را در پاها و عضلات مشاهده نموده و آن را در همان وضع نگه دارید و سپس بحالت اول برگردانده و آنرا دوباره تکرار کنید سپس بمدت30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید. همانندی که پاشنه ها را در شن فرو می برید، آنها را روی کف زمین فشار دهید. انها را در آن وضع نگه داشته و انقباض پشت ران را بررسی کنید. سپس بحالت اولیه برگردانده و تمرین را یکبار دیگر تکرار کنید. سپس بمدت 30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.**

**را منقبض می کنیم و ساق پا را به ملایمت بلند می کنیم، آنرا نگه داشته و انقباض را بررسی می کنیم. سپس آنرا بحالت اولیه برمی گردانیم سپس با پای چپ این تمرین را تکرار می کنیم، دوباره این عمل را با هر دو پا تکرار می کنیم. سپس بمدت 30ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.**

نشیمنگاه را منقبض کنید و سپس آنرا خیلی ملایم کمی از زمین بلند کنید. آنرا مدتی بهمین وضعیت نگه داشته و انقباض آنرا مورد توجه قرار دهید. سپس بحالت اولیه برمی گردانیم. تمرین را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

عضلات شکم را منقبض کرده و آنرا مدتی در حال انقباض نگه دارید. سپس وضعیت انقباض را بررسی کنید. بعد بحالت اولیه برگردانده و تمرین را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت 30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

عضلات شکم را بطرف داخل ببرید،( نفس عمیق بکشید) سپس قسمت پائینی پشت را روی زمین بخوابانید و آنرا بهمان حالت نگه داشته تا فشار وارده به معده و قسمت پائینی پشت را احساس کنید. بعد بحالت اولیه برگردانید. عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت 30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

نفس عمیق بکشید و آنرا در سینه نگه داشته و سپس آنرا بیرون دهید. این عمل را تکرار کنید . باید توجه داشته باشید که هوا را بحالت آرام بیرون داده و خیلی آرام بحالت اولیه برگردانید. سپس بمدت 30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

بازوهایتان را کنار بدنتان قرار داده و هر دو مشت را محکم جمع کرده و آنرا بهمین حالت نگه دارید. سپس حالت انقباض را بررسی کرده و بعد بحالت اولیه برگردانید. عمل را یکبار دیگر تکرار کنید. سپس بمدت30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

با بالابردن دستها بطرف شانه ها آرنج را خم کنید و انها را همینطور محکم بحالت انقباض نگه دارید و کشش عضلات بازو را بررسی کنید. سس بحالت اول برگردانده و عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت 30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

طوری که کف دست بالا باشد، بازوها را روی زمین بخوابانید و عضلات قسمت عقب بازو را روی زمین فشار دهید. حالت انقباض عضلات مربوطه را بررسی کنید. آنرا منقبض کرده و سپس

**بحالت اولیه برگردانده، تمرین را تکرار کنید. سپس بمدت30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.**

**شانه ها را نخست کمی بلند کنید وسپس آنرا تا جای ممکن بالا نگه دارید و در همان وضع بمانید. وضعیت انقباض را بررسی کنید و سپس بحالت اولیه برگردانید و عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت 30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.**

**سر را به ملایمت به عقب بکشید و وضعیت انقباضی پشت گردن را توجه کنید و آنرا در همان وضع نگه دارید و سپس بحالت اولیه برگردانید. عمل را یکبار دیگر تکرار کنید. سپس بمدت 30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.**

**سر را به ملایمت بطرف سینه خم کنید و در همان وضعیت نگه داشته و انقباض گردن را مورد توجه قرار دهید. بعد بحالت اولیه برگردانده و عمل را یکبار دیگر انجام دهید. سپس بمدت 30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.**

**زبانتان را به سقف دهان فشار داده و آنرا در همان وضع نگه دارید. حالا بحالت اولیه برگردانده و عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت 30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.**

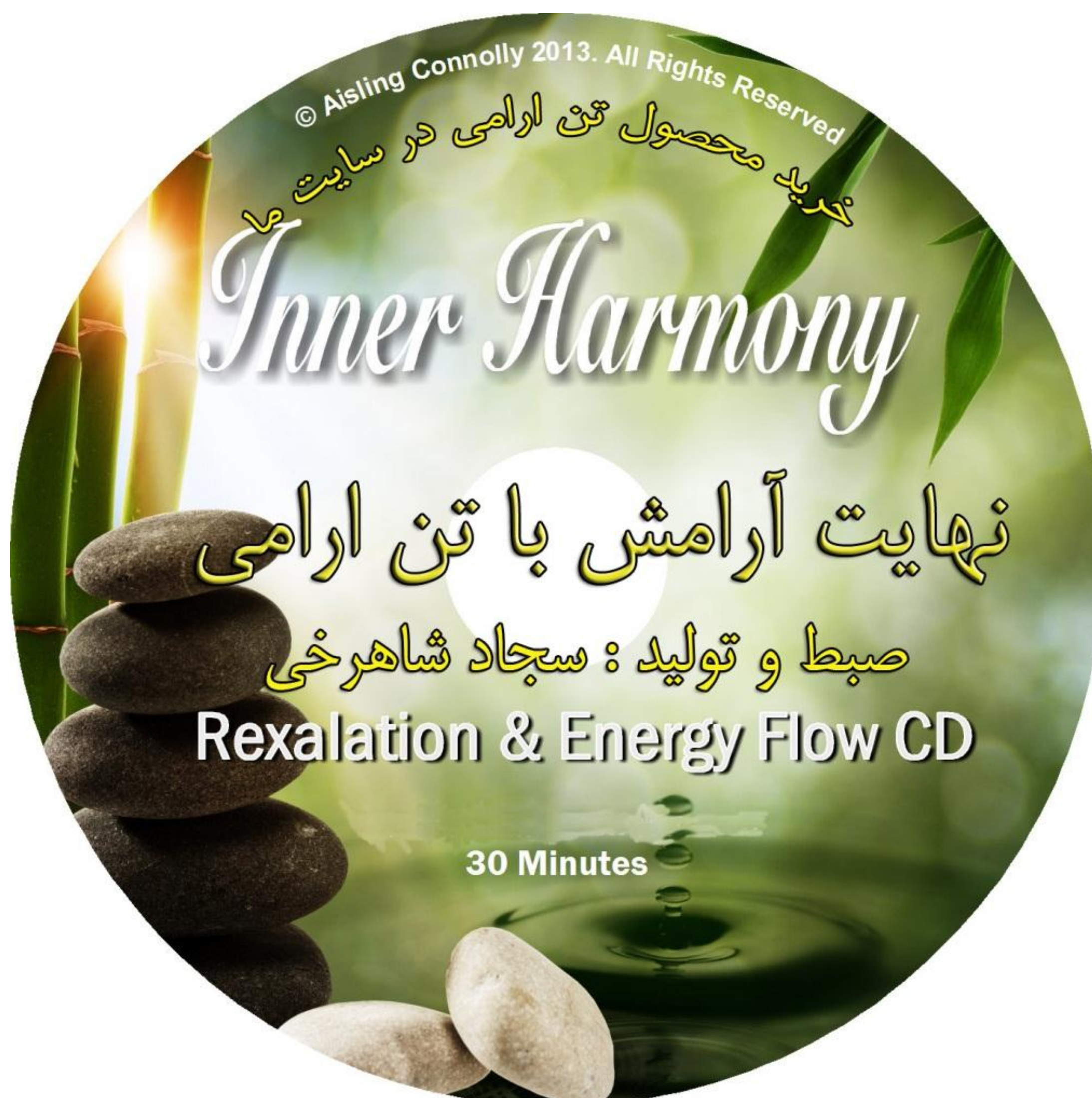
**چشمهایتان را محکم ببندید و آنها را کاملا بسته نگه داشته و وضعیت انقباضی را مورد توجه قرار دهید. سپس بحالت اولیه برگردانید و توجه داشته باشید که چشمها پس از توجه به حالت انقباضی با ملایمت بسته باشد. سپس عمل را دوباره تکرار کنید .سپس بمدت 30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.پیشانی تان را چروک داده و وضعیت آن را مورد توجه قرار دهید سپس آنرا برای مدت کمی بهمان حال نگه داشته و بعد بحالت اولیه برگردانید. عمل را تکرار کنید. سپس بمدت 30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.**

# توصیه های مهم



- ✓ فردی که می خواهد تمرینها را انجام دهد بایستی به راحتی روی زمین دراز کشیده و صورتش بطرف بالا باشد و بالشی زیر زانوهایش قرار دهد.
- ✓ هر گروه عضلانی بطور مرتب منقبض می شود از وارد کردن هر گونه فشار اجتناب کنید. توجه داشته باشید که احساس کشش عضلانی و تمدد اعصاب باید اساسی و بنیادی باشد تا اینکه اثرات و ثمرات آن بدست آید.
- ✓ هر انقباض باید برای چند ثانیه حفظ و نگهداری شود و سپس عضلات کاملا بحالت شل( حالتی در مقابل انقباض) یعنی بحالت انبساط قرار گیرد.
- ✓ تمرینات باید در محیطی آرام و بدون سر و صدا انجام گیرد و در تمام مدت تمرین باید به خوبیها و زیبائیها فکر کرد و ناراحتی را از یاد برد.

# نهایت آرامش با تن آرامی  در 21 دقیقه




**www.sajadshahrokhi.org**

## نام محصول



**نهایت آرامش با تن آرامی در 21 دقیقه**

**مشخصات محصول :**

**صوتی Mp3 تصویری _Videoکتاب مخصوص ریلکسیشن+ مشاوره سه ماهه**

**محتویات دوره شامل فایل صوتی خود هیپنوتیزم و ریلکسیشن تن ارامی +کتاب مخصوص تن ارامی ریلکسیشن + PDF فایل تصویری تن ارامی + 210 دقیقه فایل های بی کلام مخصوص فعال سازی نیم کره راست ذهنی+ سه ماه مشاوره رایگان انلاین هفتگی برای نتیجه گیری عالی شما**

**مدت زمان : فایل صوتی اکو دار ترکیبی به مدت تقریبی 21 دقیقه+ 21 دقیقه ویدویو تصویری + 210 دقیقه فایل های ارام سازی ذهن بی کلام**

**حجم فایل : 290 مگابایت تصویری MP3 + با کیفیت عالی ضبط شده**

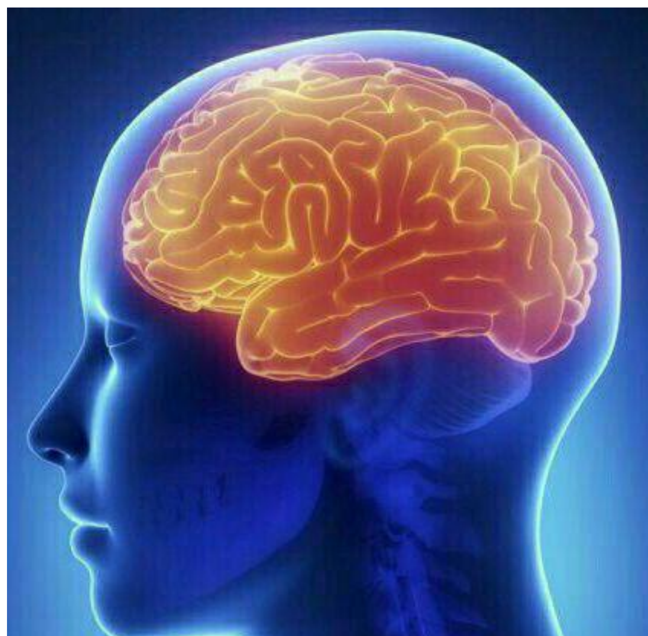
**نام تولید کننده محصول :سجاد شاهرخی (مشاور شخصی - NLP سخنران - نویسنده کتاب - مترجم**

**قابل استفاده در :کامپیوتر - لپ تاپ - موبایل - تبلت - و تمام دستگاهایی که قابلیت پخش صدا با فرمت MP3 و تصویری دارند.**



**این محصول به رایگان در دوره تجسم خلاق سه ماهه ما موجود است.**

**برای کسب اطلاع از دوره سه ماهه تجسم خلاق 5 بعدی به سایت مراجعه کنید یا به شماره 09365981840 پیامک دهید تا نمونه فایل های صوتی تصویر و کتاب ها رایگان برای شما ارسال شود.**



**تذکر :استفاده از این محصول باید به هنگام دراز کشیده بوده و حتما در محلی ارام و ساکت و ترجیجا تاریک باشد.**

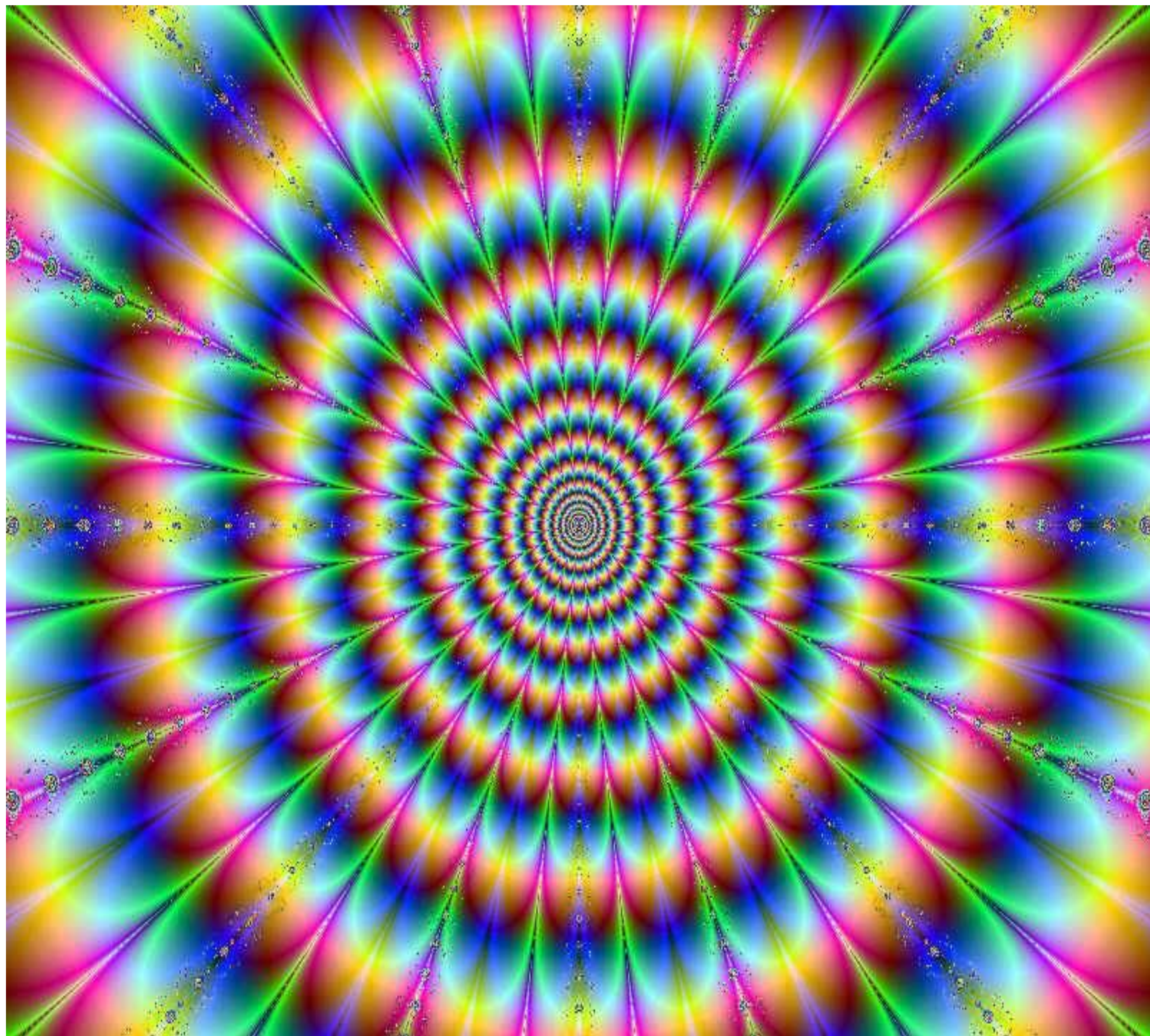
**تنها 21دقیقه با آرامش بی پایان و نهایت لذت و سبکی و پرواز روح و جسمتان تان فاصله دارید.**



**محتوای فایل صوتی و تصویری خود هیپنوتیزم و ریلکسیشن دقیقا چه چیزهایی را شامل می شود؟**این فایل صوتی دقیقا با آهنگ ترکیبی متعادل سازی نیمکره راست و مغز مخصوص رها سازی جسم و روح تان آغاز می شود.



**در مرحله اول :**ابتدا بایستی گفته های گوینده این دوره صوتی( سجاد شاهرخی) برای مقدمات این تمرین فوق العاده را انجام دهید که شامل خاموش کردن موبایل وسایل برقی لپ تاپ و رفتن به مکانی ارام و ساکت است و سپس تن ارامی به تدریج با گفته های من شروع می شود و تک تک و قسمت های بدن و اعضای بدن رها شل سنگین و ریلکس می شوند.



**در مرحله دوم :تلفیق تجسم خلاق با رسیدن به مرحله آلفا به وسیله تن آرامی صورت می گیرد که در مکانی ارام و زیبا و دل نشین برده خواهید شد.**

**در مرحله سوم :شما به مرحله بازسازی (ریکاوری) جسمی و روحی خود خواهید پرداخت که به صورت کامل و ساده و مرحله به مرحله توسط من گفته می شود.**



**در مرحله آخر :به صورت آرام و دلنشین به جسم خودتان که رها ازاد شده و سبک شده بر می گردید و عمیقا ارامش فوق العاده ای را تجربه می کنید .**

# فواید ریلکسیشن(Relaxation)



ریلکسیشن یکی از روش های روان درمانی است که برای آرامش هوشیارانه و کنترل قوای عضلانی استفاده می‌شود. به بیان دیگر، ریلکسیشن روشی است که با استفاده از آن و به کمک یک سری تمرین نسبت به بدن تان و احساسات تان آگاه می‌شوید.



# فواید تمرین صوتی ریلکسیشن




**با انجام تمرین های صوتی محصول به دستاورد های خارق العاده زیر خواهید رسید.**



- ✓ جسم  خود را مدیریت بهتری کرده و کنترل می کنید.
- ✓ دارای روحی سبک تر و با ارامش درونی و عمیق بسیار بیشتری می شوید.
- ✓ استرس خود را بسیار بسیار را کم می‌کنید.
- ✓ حس شهودی و الهام خود را بسیار افزایش می دهید و ایده های فوق العاده ای برای موفق تر شدن در کسب و کار- زندگی شخصی و تحصیلی خود بدست می اورید.
- ✓ دارای تجسم خلاق بسیار قوی تری میشوید و قدرت مغزی خود را صد درصد افزایش می دهید.
- ✓ عزت نفس و اعتماد به نفس تان را به موازات هم ارتقا می‌بخشید.
- ✓ تعداد ساعات خواب  بسیار کم ترو استراحت بسیار عمیق تری را در شبانه روز خواهید داشت.
- ✓ صبح ها بعد از خواب شبانه بسیار سبک تر بلند خواهید شد و احساس شادمانی بهتری را خواهید داشت.
- ✓ صورتی بسیارجذاب تر آرام تر و زیبا تری را به جهت دفع انرژِی منفی از جسم و روح  خواهید داشت.
- ✓ بسیار بسیار شهودی تر و خلاق تر از قبل روز های قبل خود می شوید و ار  نیم کره راست مغز  خود  برای موفقیت در زندگی بسیار بیشتر استفاده خواهید کرد.
- ✓ بسیار راحت تر و زیبا تر  زندگی خواهید کرد و آرامش عمیق تر در زندگی روزانه خود خواهید داشت.
- ✓ خیلی کم تر عصبانی می شوید و دارای روح و روان آرام تری خواهید شد.
- ✓ پس از استمرار این تمرین صوتی فوق العاده دارای بدنی بسیار سرحال تر و قوی تر و شاداب تر خواهید داشت و سلول های بازسازی کننده پوست بسیار فعال تری را خواهید داشت که نتیجه آن جسمی بسیار جوان تر از سن و سال خود را خواهید داشت.
- ✓ **خرید محصول  صوتی تصویری تن ارامی در 21 روز  به شماره  09365981840 پیامک دهید  تا روش های دریافت و دانلود فوری ان ارسال شود یا به سایت مراجعه کنید.**



- ✓






**خرید محصول صوتی تصویری تن ارامی در 21 روز به**

**شماره 09365981840 پیامک دهید تا روش های دریافت**

**و دانلود فوری ان ارسال شود یا به سایت مراجعه کنید.**

**[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)**

## تمرین ریلکسیشن یک نوع

## حمام روحی فوق العاده

## است.



**با انجام این تمرین صاحب دیدگاهی عالی در زندگی خود و با جهان هستی خواهید شد.**




همان طور که هر وقت جسم تان آلوده می شود به حمام می روید دقیقا تمرین تن آرامی روشی بی نظیر برای شستشوی روح و پاک کردن الودگی های روحی می باشد که در سال های قبل ایجاد شده است. تن ارامی نوع حمام روحی فوق العاده برای شستشوی آلودگی های روحی می باشد.



**مشخصات محصول :**



**( صوتی Mp3+ تصویری _Videoکتاب مخصوص ریلکسیشن+ مشاوره سه ماهه**

**محتویات دوره شامل فایل صوتی خود هیپنوتیزم و ریلکسیشن تن ارامی +کتاب مخصوص تن ارامی ریلکسیشن + PDF فایل تصویری تن ارامی + 210 دقیقه فایل های بی کلام مخصوص فعال سازی نیم کره راست ذهنی +سه ماه مشاوره رایگان انلاین هفتگی برای نتیجه گیری عالی شما**



## هدیه ویژه خرید این محصول



**بسته اهنگ های مخصوص پروگرم و آرام سازی ذهن ناهوشیارشما**

**به مدت 200 دقیقه با قیمت 120 دلار**

**نیز به رایگان همراه این محصول لینک دانلود**

**آن  به همراه محصول ارسال می شود.**




**دانلود نمونه رایگان اولین قسمت از**

**فایل هدیه ویژه ارام سازی جسم روح**

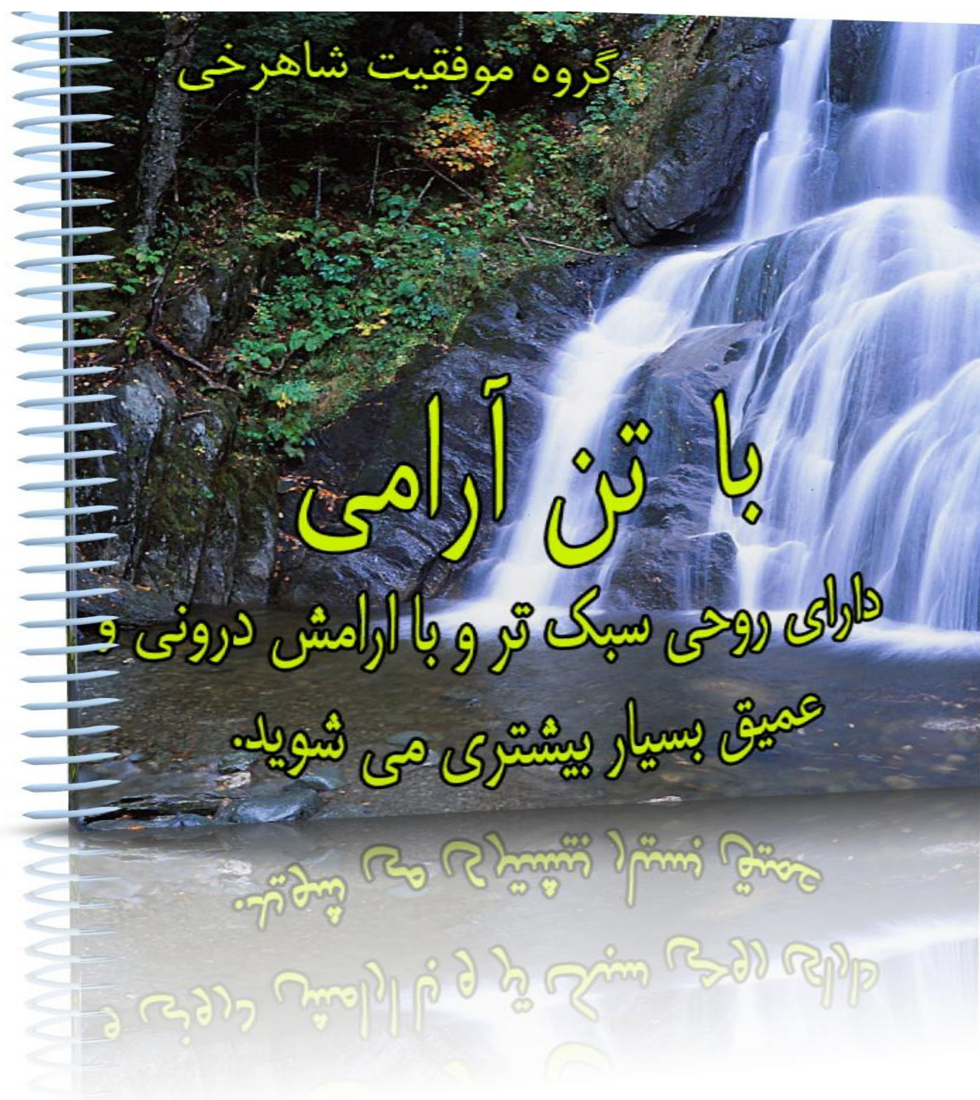
**دانلود کلیک کنید**

**هدیه ویژه خرید دوم**



**کتاب تن ارامی و ریلکسیشن به صورت رایگان نیز همراه این محصول ارسال میشود.**

**تعداد صفحه 24**



دانلود رایگان نسخه دمو کتاب تن ارامی و ریلکسیشن به صورتpdf

نسخه فایلPDF

لینک دانلود رایگان اول

لینک کمکی  دوم



## هدیه ویژه خرید سوم محصول



**مشاوره رایگان سه هفته ای درطول دوره- فایل صوتی MP3 یا متنی**

**سه جلسه هفتگی پرسش پاسخ رایگان انلاین و ایمیلی جهت استفاده مکلمی و عالی از این محصول با جناب شاهرخی هدیه بعدی خرید این محصول است . بعد ازدریافت محصول کانال ارتباط برای شما ارسال میشود .و سوالات خود رامیتوانید ارسال کنید تا هر هفته جواب سوالات شما برای استفاده کامل و عملی و رفع مشکلات شما استفاده بهتر شما توسط جناب شاهرخی به دو صورت فایل صوتی MP3 ضبط شده برای شما یابه صورت متنی با ایمیل پاسخ داده خواهد شد.**

## مشاوره دوم رایگان



**ارسال تمرین های اختصاصی عملی و دستور العمل مربوط به شخص خاص شما**

**در طول دوره 3 هفته اول گوش کردن به خود محصول**

**که توسط جناب شاهرخی برای شما با توجه به شرایط فعلی زندگی شما**

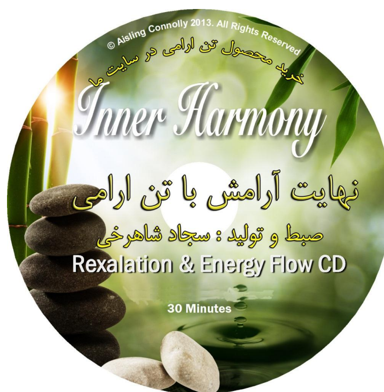
**هر هفته تمرین هایی عملی و خاص شما ارسال وتجویز میشود**

**و شما ملزم به اجرای عملی این تمرین ها**

**برای رسیدن به نتیجه ایده التان هستید.**



**هزینه این نوع مشاوره رایگان 149 هزار تومان برای طرح برنزی ماهیانه است که با خرید این محصول مشاوره رایگان 149 هزار تومانی سه هفته ای نیزبه رایگان دریافت میکنید**




**برای دیدن مشاوره طرح برنزی بر روی لینک زیر کلیک کنید**

**کلیک کنید**

گارانتی **100** درصد اثر بخشی و استفاده حداکثری از دوره ها و محصولات من

من سجاد شاهرخی به تو دوست عزیزم قول میدهم در طول دوره 21 روز مرحله اولیه و ابتدایی استفاده از این محصول با تو باشم به تو کمک خواهم کرد و جواب تمام پرسش و پاسخ های تو دوست عزیزم را برای استفاده حداکثری و عالی محصولم به صورت انلاین و هفتگی کامل پاسخ می دهم تا با انگیزه و کامل و عالی از این محصول برای پیشرفت و بهبود زندگی خودت استفاده کنی

روش های ارسال پرسش های تو دوست عزیزم توسط همکاران گرامی به تو اطلاع داده میشود. با احترام سجاد شاهرخی

**برای دیدن پرسش پاسخ های قبلی کلیک کنید**



**روش های خرید این محصول به چه صورت می باشد؟**



**خرید محصول  صوتی تصویری تن ارامی در 21 روز  به شماره  09365981840 پیامک دهید تا روش های دریافت و دانلود فوری ان ارسال شود یا به سایت مراجعه کنید.**

**www.sajadshahrokhi.org**

**هفت روز هفته**

**9صبح تا 5 بعداظهر پشتیبانی روزانه**

**5بعدازظهر تا 1 شب پشتیبانی شبانه**

**09365981840**

**مسیول فروش و پشتیبانی محصولات سایت**

روش چهارم



با تخفیف 20 هزار تومانی در بازه زمانی 2 تا 12 ساعته

**چنانچه پس از ارسال پیامک خرید محصول به شماره 09365981840 ( تا حداکثر 2 تا 12 ساعت) پس از ارسال پیامکتان - هزینه محصول را واریز کنید این محصول تخفیف 20 هزار تومانی برای شما دوست عزیز ارسال میشود .**

**شماره ارسال**

**متقاضی خرید نهایت ارامش با تن ارامی**

**باتخفیف 20 هزار تومانی هستم**

**09365981840**

**زمان واریز هزینه و تخفیف 20 هزار تومانی حداکثر**

**دو ساعت پس از ارسال پیامک تان است**

**شماره پشتیبانی خرید با تخفیف ویژه**

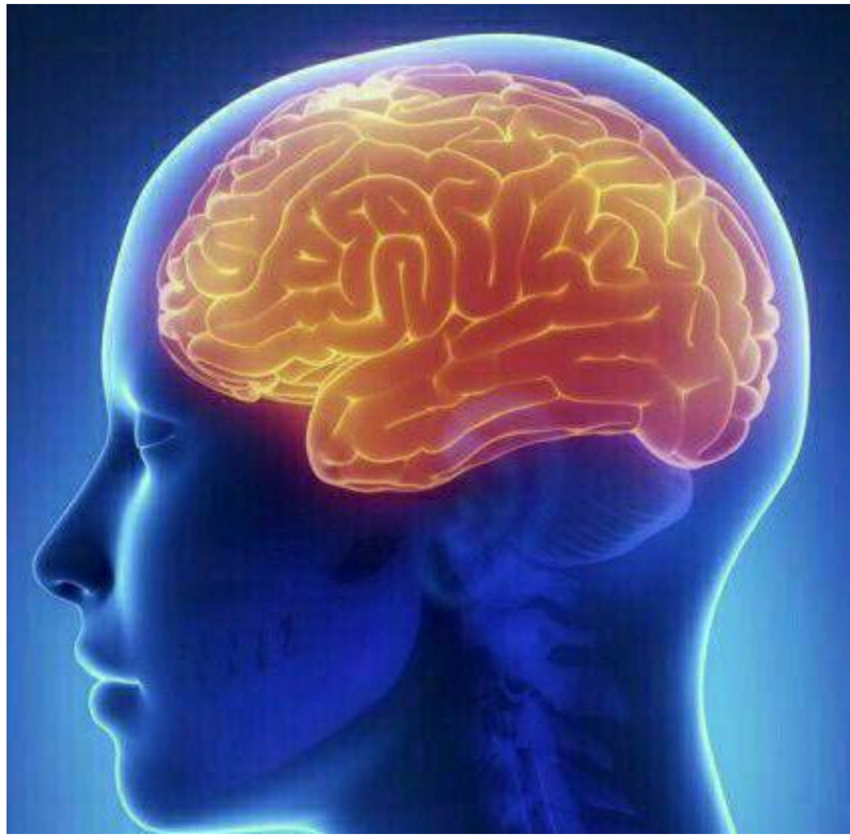
**پیامک sms یا تلگرام شماره پشتیبانی پیام**

**ارسال کنید 09365981840**






**این محصول به رایگان در دوره تجسم خلاق سه ماهه ما موجود است.**



**بر روی محصولات مشابه کلیک کنید**



**سفر خیالی به درون بدن**

**در 21 روز شکرگزار و قدران و خوشبخت شوید**

**دوپینگ معنوی و شارژ روحی در 21 دقیقه**

**رهایی از کینه و رنجش 21 دقیقه**